

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional, yang dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Masa remaja bukanlah saat pemberontakan, krisis, penyakit, dan penyimpangan namun cenderung kepada masa evaluasi, pengambilan keputusan, komitmen, dan mencari tempat didunia (Santrock, 2005).

Aristoteles (Santrock, 2005) menegaskan bahwa hal terpenting dalam masa remaja adalah pembentukan kemampuan untuk memilih. Kemampuan untuk menentukan secara mandiri ini merupakan tanda dari kematangan. Aristoteles percaya bahwa pada permulaan masa remaja, individu tidak stabil dan tidak sabar karena kurang adanya kontrol diri yang dibutuhkan untuk menjadi seseorang yang matang.

Masa remaja adalah kunci tahap perkembangan untuk membentuk kesehatan di masa dewasa, oleh sebab itu diharapkan remaja Indonesia dapat mengendalikan dirinya untuk mengurangi perilaku berisiko terhadap kesehatan yang dapat mengakibatkan munculnya berbagai penyakit atau bahkan kematian. Sehingga remaja mampu memilih dan menentukan aktivitas-aktivitas yang bermanfaat sehingga nantinya dapat tumbuh sebagai dewasa yang sehat dan berguna bagi dirinya serta masyarakat di sekitarnya.

Masalah kesehatan remaja yang utama berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi, penggunaan zat-zat seperti tembakau, alkohol dan obat-obatan psikoaktif. Kecelakaan (terutama insiden lalu lintas), bunuh diri dan kekerasan oleh orang lain adalah penyebab utama kematian pada orang berusia antara 10 sampai 19 (*World Health Organization*, 1993, dalam Wild, 2004).

Telah dicatat dan didokumentasikan dengan baik bahwa perilaku berisiko terhadap kesehatan sebagian besar dimulai selama tahun-tahun remaja dan permulaan perilaku berisiko secara bertahap terjadi pada usia muda. Berdasarkan skala YRBSS (*Youth Risk Behavior Surveillance System*) yang dibuat oleh CDC (2013), perilaku berisiko terhadap kesehatan merupakan perilaku yang saling terkait dan dapat dicegah, yang berkontribusi terhadap penyebab utama angka kesakitan dan kematian di antara remaja dan dewasa.

Sebuah penelitian dalam jumlah besar menunjukkan bahwa tingkat merokok, minum alkohol dan penggunaan narkoba selama masa remaja telah sangat meningkat sejak tahun 1980-an, dan banyak remaja melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan di usia-usia awal (Kim, 2001, Youngblade, 2006, dalam Kim, 2011). Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit Amerika melaporkan bahwa siswa sekolah dasar yang berusia 9 sampai 13 tahun pernah minum minuman beralkohol dan merokok (masing-masing, 36%, 12%). Remaja yang berusia 14 sampai 18 tahun, menunjukkan prevalensi yang sangat tinggi dalam penggunaan alkohol. 77% remaja pernah minum minuman beralkohol, dan di antaranya, 17% dari remaja melaporkan minum alkohol setiap hari atau 1-2 kali per minggu (Brener, 2005, dalam Kim, 2011).

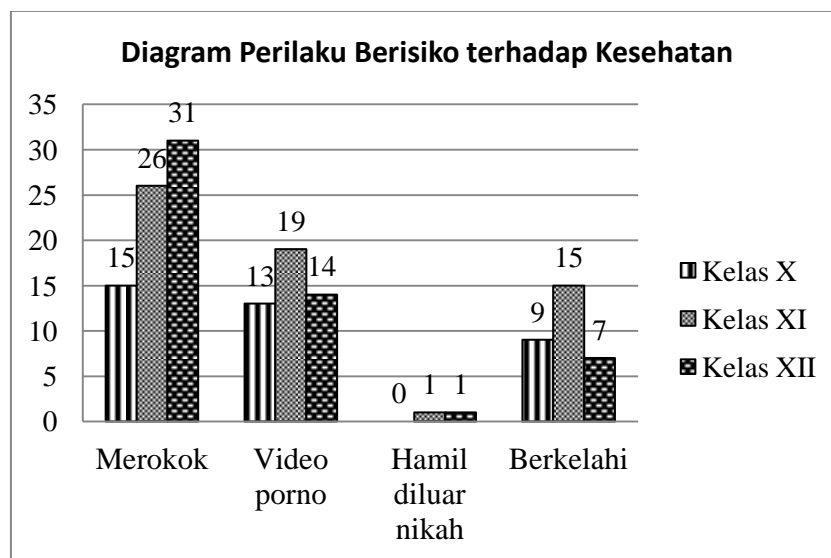
Departemen Kesehatan Republik Indonesia mendefinisikan remaja berisiko sebagai remaja yang pernah melakukan perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 55,2% remaja pernah melakukan perilaku berisiko. Secara berurutan, mayoritas pola perilaku berisiko yang dilakukan adalah merokok, minum alkohol, melakukan hubungan seksual pranikah, dan penyalahgunaan narkoba. Hal ini dimungkinkan karena rokok dan alkohol dijual bebas sehingga remaja semakin mudah untuk mendapatkannya. Hasil analisis Survey Kesehatan Reproduksi remaja Indonesia (SKRRI) 2007 menunjukkan peningkatan prevalensi perilaku berisiko baik di kalangan remaja laki-laki maupun remaja perempuan, jika dibandingkan dengan hasil SKRRI 2002-2003 (BPS, 2003, dalam Lestary, 2011).

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh penulis kepada guru di suatu SMA di Ngawi pada tanggal 29 Oktober 2014, menunjukkan adanya perilaku berisiko terhadap kesehatan yang muncul selama tahun 2013, antara lain merokok, menyimpan video porno, kasus perkelahan, dan kasus siswi hamil diluar nikah. Selain itu diketahui pula bahwa beberapa siswa tampak mengendarai motor tanpa mengenakan helm dan berkendara dengan kecepatan tinggi.

Tabel 1. Perilaku Berisiko terhadap Kesehatan di suatu SMA Ngawi Tahun 2013

Perilaku \ Kelas	Kelas X		Kelas XI		Kelas XII		Jumlah Siswa	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Merokok	15	4,2%	26	6,9%	31	8,7%	72	6,6%
Video porno	13	3,6%	19	5,1%	14	3,9%	46	4,2%
Hamil di luar nikah	0	0,0%	1	0,3%	1	0,3%	2	0,2%
Berkelahi	9	2,5%	15	4,0%	7	2,0%	31	2,8%

Data tersebut adalah data selama 1 tahun ajaran, yaitu tahun ajaran 2013/2014, mengenai perilaku berisiko terhadap kesehatan pada SMA X yang diketahui oleh pihak sekolah. Perilaku tersebut antara lain merokok, menyimpan video porno, hamil diluar nikah dan berkelahi. Selanjutnya tingkat perilaku berisiko pada SMA X dapat dilihat dalam diagram dibawah ini:



Gambar 1. Diagram Perilaku Berisiko terhadap Kesehatan di SMA X tahun 2013

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi pergeseran ke arah penelitian yang didasarkan pada teori dan praktek yang didukung secara empiris, yang mewajibkan perawatan perilaku kesehatan yang berfokus pada rentang interaksi yang luas dengan perilaku kesehatan yang negatif dan kecenderungan psikologis pada remaja. Dalam hal ini, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kim (2011) menunjukkan bahwa terdapat tiga variabel psikologis (*multidimensional health locus of control*, efikasi diri, dan harga diri) yang secara signifikan berkorelasi dengan perilaku berisiko terhadap kesehatan. Korelasi yang sudah teridentifikasi

ini memungkinkan untuk eksplorasi lebih lanjut tentang kemungkinan hubungan antara variabel psikologis dan perilaku berisiko terhadap kesehatan. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya. Kim (2001, dalam Kim 2011) menyatakan bahwa efikasi diri dan harga diri adalah prediktor signifikan dari aktivitas fisik dan kesehatan mental. Baru-baru ini, Georg dan rekan-rekannya (Kim 2011) juga mendukung hubungan antara perilaku berisiko terhadap kesehatan dan variabel psikologis, dan menunjukkan bahwa harga diri dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok dan minum alkohol.

Disisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Mullan (2002) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara skor harga diri dengan tingkat keterlibatan dalam perilaku berisiko terhadap kesehatan. Steffenhagen dan Steffenhagen (1985, dalam Kavas 2009) juga tidak menemukan hubungan yang signifikan antara harga diri dengan minum alkohol.

Harga diri umumnya digunakan untuk merujuk kepada evaluasi individu atas dirinya-sendiri, termasuk perasaan akan nilai diri (Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1979, dalam Wild, 2004). Harga diri mengacu pada penilaian diri atas nilai pribadi dan perasaan secara umum akan kemampuan dan penerimaan diri. Harga diri yang tinggi menunjukkan pribadi yang memiliki rasa menghormati diri dan nilai diri, sedangkan harga diri yang rendah menyiratkan ketidakpuasan diri dan penolakan diri. (Rosenberg, 1965, dalam Kavas, 2009)

Beberapa ahli teori berpendapat bahwa individu dengan harga diri rendah cenderung untuk mengambil perilaku berisiko, meskipun alasan yang diberikan untuk ini bervariasi. Salah satunya yaitu Kaplan (1975 dalam Wild, 2004)

menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengalaman menjadi anggota kelompok normatif dan konvensional, telah menyebabkan perasaan penolakan diri kehilangan motivasi untuk berperilaku sesuai dengan norma-norma kelompok konvensional. Hal ini meningkatkan kemungkinan bahwa remaja akan berubah sebaliknya, yaitu bergabung dengan rekan-rekan bermasalah dan menjalankan perilaku berisiko yang dihargai dan dianggap tepat dalam kelompok-kelompok menyimpang (Jang & Thornberry, 1998, dalam Wild, 2004).

Teori lain berpendapat bahwa orang-orang yang memiliki harga diri yang rendah mengalihkannya kepada perilaku berisiko seperti penyalahgunaan zat sebagai cara untuk mengatasi atau melarikan diri dari perasaan negatif yang terkait dengan harga diri yang rendah (Baumeister, 1990; Jessor, Van den Bos, Vanderryn, Costa, & Turbin, 1995, dalam Wild, 2004). Obat terlarang dapat membantu beberapa remaja untuk menyesuaikan diri dengan lebih baik dengan lingkungannya. Merokok, minum-minuman keras, dan mengkonsumsi obat terlarang dapat mengurangi ketegangan dan frustrasi, menghilangkan kebosanan dan rasa lelah, dan dalam beberapa kasus juga dapat membantu remaja melarikan diri dari kenyataan hidup yang keras (Santrock, 2005).

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa tugas perkembangan, tuntutan masyarakat, serta keinginan remaja menemukan jati diri telah menjadi tantangan tersendiri bagi remaja dan hal tersebut kemungkinan besar akan remaja alami sebagai sesuatu yang penuh tekanan. Remaja yang kesulitan menghadapi tekanan tersebut kemudian terdorong untuk melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan untuk mengurangi ketegangan yang dialami. Perilaku-perilaku tersebut

antara lain: kekerasan, perilaku seksual yang berkontribusi terhadap kehamilan yang tidak diinginkan, merokok, konsumsi alkohol dan penggunaan narkoba lainnya, perilaku makan yang tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Beberapa penelitian menyatakan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan perilaku berisiko terhadap kesehatan, namun disisi lain, beberapa penelitian menunjukkan tidak adanya korelasi antara harga diri dengan munculnya perilaku terhadap kesehatan. Dari uraian tersebut dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “apakah ada hubungan antara harga diri dengan perilaku berisiko terhadap kesehatan pada remaja?”.

B. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan antara harga diri dan perilaku berisiko terhadap kesehatan pada remaja.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat harga diri subjek penelitian.
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat perilaku berisiko terhadap kesehatan subjek penelitian.
4. Untuk mengetahui bagaimana peranan harga diri terhadap perilaku berisiko terhadap kesehatan.

C. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Bagi keilmuan Psikologi, penelitian ini dapat memberi sumbangan bagi pengembangan psikologi umum, khususnya psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan.
2. Bagi remaja, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan tentang faktor yang mempengaruhi perilaku berisiko terhadap kesehatannya sehingga dapat mengubah perilakunya menjadi lebih sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dibidang psikologi penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam meneliti masalah yang berkaitan dengan harga diri dan perilaku berisiko terhadap kesehatan pada remaja.